



內甕通訊月刊

〈內甕國小親師通訊〉

校址：嘉義縣番路鄉內甕村凸湖 1-1 號

<http://www.nwps.cyc.edu.tw/>

本刊物為每月底出刊，每年出刊九期

第 157 期

發行人/林金枝

主 編/陳靖秀

蘇淑慧

楊詔安

黃昭雄

指導老師/張家銘、李友智

楊詔安、林志哲

吳季靜、陳貝芬

讓孩子們成為健康體位的優等生

護理師 林淨琦 105 年 2 月 29 日

近年來最熱門的「健康促進」議題，不外乎是「健康體位」與「視力保健」。自民國 95 年起，嘉義縣即被國民健康署列為「肥胖小童」最多的縣市，其實飲食營養不平衡所造成的肥胖問題，國內外皆然。根據研究指出，多吃、少動是兒童肥胖問題的最重要因素，因此針對國小學童進行「健康體位」的宣導教育是非常重要的一環。



『85210』是國民健康署專為「健康體位」教育設計的 5 大核心能力口訣，所代表涵義分別為：睡飽、高纖、少坐、運動及喝水。

本校護理師阿嬤以「85210」為主軸進行「健康體位」宣導，教導孩子們們應做到【每天睡滿 8 小時、天天 5 蔬果、四電（電視、電腦、電動、手機）每天共使用不超過 2 小時、天天運動 30 分鐘、喝水 1500 零含糖飲料】，將可以「改善學童因睡眠不足、缺乏運動、飲食不均造成之過重肥胖、過於瘦小等健康問題」。

同時針對「體位過重肥胖」的學童，成立體重控制班，每天利用課間活動時間，以不同的主題運動（跳繩、慢速

教育儲蓄戶的設立，是要實現社會對弱勢的關懷，結合社會大眾的力量，共同發揮教育大愛，協助經濟弱勢學生順利完成學業。請您發揮愛心，踴躍捐助。

銀行：嘉義縣番路鄉農會

戶名：嘉義縣內甕國民小學教育儲蓄戶

帳號：00138160070314

跑步、快步健走、律動健康操、球類運動進行活動強度增強，另外也利用體育課時間，由老師教導學童拳擊有氧運動，藉以增強心肺功能，同時提升身體的新陳代謝率，加速體脂肪的燃燒，以達到有效控制體重的目的。

希望家長與孩子們可以從現在開始落實每天的生活，養成良好的生活習慣，善待並愛惜身體，天天為健康而一起努力，讓孩子們長大之後除了一個健康的體，更擁有一個美好彩色的個人人生。



天天運動30分鐘
 · 早自習變成早運動
 · 課間運動提供足夠運動器材
 · 農間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂
 · 運動時分泌腦內啡，心情會變好
 · 運動時會增加讓人平靜的腦波α
 · 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高
 · 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
 · 中低強度的運動(過程跑跳碰)會刺激長高
 · 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明
 · 多元刺激的運動會增加腦神經的連結
 · 成熟的腦會卸除不重要的干擾訊息



近距離用眼 3010
 傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、
 測距高手：看書寫字(拳一肘)；電腦(伸手長)；
 ；電視(二人高)

恭喜以下同學參加校內外比賽成績優異

項次	姓名	得獎成績
1	五甲 周姿伶	104 學年度校內營養教育書法比賽高年級組第一名
2	五甲 蔡昀蓁	104 學年度校內營養教育書法比賽高年級組第二名
3	五甲 羅偉廷	104 學年度校內營養教育書法比賽高年級組第三名
4	五甲 翁佩鈴	104 學年度校內營養教育書法比賽高年級組佳作
5	五甲 張芸綺	104 學年度校內營養教育書法比賽高年級組佳作
6	三甲 蔡淳亦	104 學年度校內營養教育書法比賽中年級組第一名
7	四甲 廖秉裕	104 學年度校內營養教育書法比賽中年級組第二名
8	三甲 廖秉稚	104 學年度校內營養教育書法比賽中年級組第三名
9	四甲 林芮安	104 學年度校內營養教育書法比賽中年級組佳作

近期活動一覽表：

活動日期	活動名稱
3/15(二)	六甲說故事
3/16(三)	租稅宣導(8:00-9:00)
3/22-23(二、三)	第一次月考
3/24(四)	長庚視力義診
3/28(一)	雲水書車
3/29(二)	五甲說故事
3/30(三)	六甲好書介紹、性平、性侵防治宣導

頒獎 內壆之光



1050104頒發溫蘋獎助學金



1050104頒發校外美術、書法比賽獎狀



1050120頒發學期成績優異獎狀



1050120頒發閱讀理解、成語成績優異獎狀



1050120頒發閱讀護照、借閱排行榜優異獎狀



1050120頒發說故事比賽成績優異獎狀

校內說故事比賽 105/01/06



學生說故事態度大方不怯場



評審仔細聆聽打分數



評審講評點出學生的缺點



學生唱作俱佳演出生動的故事



評審注意學生的各種小細節



校長講評並勉勵學生再接再厲

去228公園參觀水資源特展

105/01/07



聽取自來水廠的歷史緣由



導覽員「九田兩鞋」風趣又幽默的講解



從古地圖了解以前水資源的分布圖



學生吸收到許多水資源的知識



學生了解到家鄉仁義潭水庫的歷史



留下大合照希望下次再來參觀

英語闖關活動

105/01/15



學生排隊輪流到關主面前念英語



學生思考怎麼唸出英語句子



不會的題目趕緊找同學指導



同學相互幫助增強學習效果



學生唸出老師指定的題目



學生勇敢向前接受關主的挑戰

天文魔法宅急便

105/01/18
105/01/19



學生製作勞作了解天文知識



學生上台發表同組討論的結果



填寫學習單複習剛剛所學的知識



學生仔細聆聽老師講解各步驟



既神奇又有趣的體驗活動



留下快樂大合照結束圓滿的課程

校內體育競賽-足球

105/01/18



你爭我奪勢必把球搶過來



把球守住不讓對方攻過來



比賽結束裁判宣判結果



看我大力金剛腿踢出去



要傳球了~大家要接好



比賽結束裁判宣判結果

榮譽卡兌換暨捐發票做公益活動 105/01/18



學生踴躍捐發票救助弱勢團體



兌獎前先讓學生看看有什麼禮物



換到心愛的大獎囉！



選擇自己心愛的禮物



表現良好才能得到榮譽卡點數



大家都能換到自己喜愛的獎品皆大歡喜

仁義潭路跑 105/01/19



從學校出發走路到仁義潭



暖身運動要做足，才不會受傷



出發前先拍下大合照



本校的飛毛腿二人組，競爭激烈



同學們陸陸續續到達終點



校長頒發獎品給跑步成績優秀的學生

寒假冬令營-彩繪.書法

105/01/25
105/01/27



在牆壁上彩繪



多采多姿的彩繪牆面



紙雕藝術-舞獅



書法育樂營專心寫書法



歐老師指導握筆



謝老師指導寫書法的技巧

關懷獨居老人

105/02/01



幫獨居老人張貼春聯



擁抱獨居老人給予心靈上的溫暖



幫忙量血壓關心身體健康



送年菜



拍下開心的大合照



拍下開心的大合照

同濟中學露營活動

105/02/02



從露營活動學習團體生活



同學彼此互相合作 完成各項任務

119 防火宣導

105/02/20



指導地震時如何自保



指導被火燒到時如何自救



模擬濃煙逃生過程



體驗消防員滅火過程



學生練習被火燒到時的自救步驟



最後再複習一次課程重點，加深印象

「南海」海洋的危機



六甲甲 周信宏
家長 周宗德
老師 林志哲

人類工業發展後創造出琳瑯滿目的工具機，在國語日報專題中讀到中國的造島神器「天鯨號」，在南沙群島中吹沙造陸，看似與海爭地的偉大工程，其實不然，它是破壞全世界珊瑚品種最豐富的海域，其次也是干擾孕育海洋哺乳類動物最佳之處。



這樣的舉動不只危及海洋生物而已，海底環境地形地貌改變，除了生存空間被壓縮，有些海底生物也可能消失滅亡；另外從食物鏈來看，也傷害到人類自身的食物來源，因此海洋生物與我們人類是息息相關，保護海洋不是口號，而是一份責任。

今天報導地球環境危機的情況時有耳聞，不管是空氣中的汗染、地面的汗染及海洋的汗染無所不在，因此人類所有開發行為，在開始行動之前，都需要站在下一代著想的基礎上，才能有永續發展的空間。



國語日報 自行車開放載童 專題報導 讀後心得



六甲甲 林正諺
家長 林熙嵐
老師 林志哲

讀完這篇報導後，我才知道日本學生從小學習騎乘自行車的安全課程與競賽，而我只是摔車了好幾次，傷痕累累，苦練而成。現在自行車打算開放載童，但有些人反對，因為幼童特別脆弱，禁不起滑倒或碰撞，因此得集眾人智慧安全擺第一。

國語日報 恐怖攻擊 專題報導 讀後心得



六甲 張嘉容
家長 張天耿
老師 林志哲

對於「議反恐盟友」議題，恐怖組織為非作歹，使得全世界陷入恐慌中，恐怖份子的行為，應該受到大家的譴責。台灣民眾擔憂是否遭恐攻，中東人士入境需多管制注意，為維護人民安全，大家應重視這個關卡防範未然。



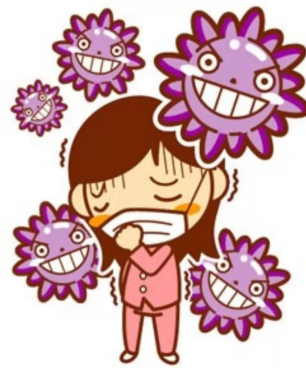
做好流感預防



五甲 周姿伶
家長 周宗德
老師 楊詔安

流感實在太可怕了，我們學校已經有人「中標」而回去休息，其實流感有方法預防，在於平常有沒有做好衛生習慣，如果平常衛生習慣做得好，就比較不會得到；相反的，如果平常衛生習慣不好，那就非常容易得到。

除此之外，本身抵抗力強弱也是原因之一，這次的流感導致許多人死亡實在太恐怖了，經過這次的事件，我決定我一定要勤洗手，才不會生病，希望這波流感趕快離開，才不會又有人生病送醫了。



做好流感預防



五甲 蔡昀蓁
家長 蔡敏郎
老師 楊詔安

最近新聞有報流感的事，有些人因為這一次的流感而過世，我覺得好可怕！這個病毒會讓人不舒服，所以最近我們學校規定戴口罩，這樣才能將病菌降到最低，中午吃飯回到各班吃，此外平常也要勤洗手，不然不小心就把病菌吃下肚，重要的是萬一不小心得流感，一定要在家休息不要來學校，否則會傳染給別人。

還有打掃時間要做消毒，才能把病菌殺死，還要多運動多喝水這樣才能增加免疫力，才不會輕易得流感。



勇敢面對自己的錯



四甲 林芮安
家長 林勝豪
老師 李友智

我犯過的錯很多，例如說謊、粗心弄壞東西，而且我做錯事情時，有時候敢承認，有時候卻不敢認錯，但是不敢承認自己的錯，最後都沒有好結局，所以以後我要好好反省自己。

我犯過的錯中，說謊是我犯過最嚴重的錯誤，因為每一次當我做錯事時我就會很擔心被罵，所以就敢說出來，最後就變成了說謊，這是很不好的行為，以後我一定要想起「三思而後行」這句說話，凡事想清楚了再去，降低做錯事的機率。

我常常不敢面對自己所犯的錯誤，而且有時候會不知道怎麼把錯誤改正過來，這時候我就會覺得很傷腦筋



還常常把一件小事搞得變成一件大事，讓媽媽媽媽氣得一個肚子火，就像我寫功課常常要爸爸一直催一直催才肯寫，就像我有時會亂拿妹妹的東西讓她找不到，這些都是不好的行為，我一定要注意。

爸爸、媽媽說別人在做錯事要原諒他們，因為一個個人難免都會有犯錯的時候，俗話說「人非聖賢，孰能無過」，可是我卻常常做不到，讓人家覺得很討厭，所以這個觀念我要改正過來，而對於自己犯的錯一定要勇敢面對，努力改正過來。



勇敢面對自己的錯

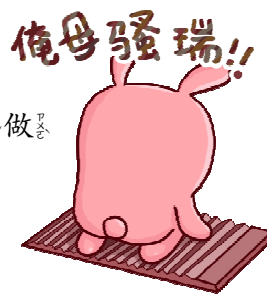


四甲 賴承傑
家長 賴福順
老師 李友智

每一個人都都有犯錯的時候，媽媽說連聖人都不能不會做錯事，有時候是因為不小心而做錯事，有時候是根本就不知道自己做錯事了。

我也常常會不小心而做錯事，而且我也常常不知道自己做錯事了，但是我爸爸、媽媽、老師、朋友，他們都會告訴我做錯了什麼事、有什麼地方需要改進，所以我很幸運有這麼多的人會提醒我，讓我可以改正自己的錯誤，讓自己更進步。

但是我還有一個很大的缺點，那就是常常會不承認自己犯的錯，所以會惹得爸爸、媽媽和老師生氣，也會造成同學不和我玩，所以我一定要改掉這個缺點，盡量不要發脾氣，每天都要反省自己，當知道了自己做錯事的時候，要好好改正，別人在指正我的時候，要虛心接受，勇敢面對自己的錯。



媽媽生病了



三甲 陳樂圓
家長 陳公年
老師 張家銘

有一次，媽媽生病了，因為有一陣子哥哥須住院檢查，媽媽每天都要到醫院看哥哥，家裡醫院兩邊跑，太過操勞，原本還以為是敗血症，幸好及時看醫檢查，只是流行性感冒，令我鬆了一口氣！



在我媽媽生病的那段時間，看到她疲累的身軀和病恹恹的容貌，常令我胡思亂想，一會兒想會不會是敗血症！一會兒想該不會是癌症吧！我覺得好害怕，好擔心媽媽要是有一個萬一，我該怎麼辦呢？

媽媽大病初癒後，抱著我說：「乖女兒！你真好棒喔！我生病了，你都會陪伴在我身邊，幫忙倒水，提醒吃藥，蓋被子穿衣都要靠你，你真是個孝順的好孩子，雖然這段時間我身體很不舒服，內心卻很快樂！」我也抱著媽媽說：「媽媽！您以後不可以再生病了喔！我會很擔心的！」



媽媽生病了



三甲 廖秉稚
家長 廖辰緯
老師 張家銘

有一天晚上，媽媽生病了，渾身不舒服，也沒空去看醫生，我都不知道她生的是什麼病？到底嚴不嚴重？令我擔心不已！

隔天，媽媽依然拖著病痛去上班，讓我非常緊張和

害怕，一再提醒自已：「不能一直往壞的方向去思想，要往好的方面去思想才可以，一定會沒事的！」直到媽媽下班回到家裡，我馬上跑去關心她在公司的身體狀況及詢問就醫情形後，我才鬆了一口氣，放下心中一塊大石頭，原來媽媽只是感冒生病，只要按時吃藥及多多休息就可以痊癒了。

媽媽生病的這段時間，我都會幫媽媽拿東西，或是幫忙倒水，或是拿書報給她閱讀，或是陪她聊天，就是希望她能夠充分休息，能夠快樂好起來，我真的捨不得媽媽生病，因為我真的擔心得很，也希望她永遠不要再生病了。



最棒的媽媽

一甲 林珩安
家長 林勝豪
老師 吳季靜

我覺得媽媽很像一個小精靈，
可以幫我實現願望；
我覺得媽媽很像大廚師，
餅乾、糖果都沒問題；
我覺得媽媽很像農夫，
種很多水果。



飲食健康

二甲 張祐易
家長 張啟昌
老師 陳貝芬

食物分為紅黃綠燈，綠燈食物對身體有好处，要天天吃。黃燈食物一周只能吃二至三次，紅燈食物一周只能吃一次，常吃對身體有害。對食物要了解，吃東西不

能過量也不可偏食，才能健康飲食。



多多洗手

二甲 林昀妍
家長 林源進
老師 陳貝芬

吃東西前要先洗手，注意病從口入。玩完玩具後，要洗手，因為玩具上有很多細菌。上廁所後，也要把手洗乾淨，這樣才衛生。洗手時要徹底將手心、手背、手指、指間一直到手腕都要洗乾淨。尤其最近又在傳染流感等病，更要隨時隨地保持手部清潔。

